Согласовано: Директор и АОУ СОШ № 86

Минеральные вещества

Утверждаю: Директор ООО "Школяр" Степанова А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляем блюдо Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025 Обед (дотация) 5-11 классы 192-84 рублей

День: понедельник

10,000			Т п				10p. W					
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Пищев еществ		Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	мичерельные вещества (мг)				
рец.		порции	Б	ж	У		С	Ca	Р	Mg	Fe	
11	2	3	4	5	6.	7	8	9	10	11	12	
	5-11 классы			-					1 10	1 11	12	
Обед						2						
	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	4,1	23,3	141,3	12,3	26	74	24,6	1,3	
54,08	Купаты с соусом	100	5.7	7	42,8	257	0,5					
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5.6	48,8	251,1	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4	
	Напиток	200	0,1	0,0	26,8	101.3	2.0	25,3	62,3	15,2	1,3	
	Фрукт	100	0,4	-	_		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Хлеб пшеничный	60			11,3	46	13	16	11	9	2,2	
	витаминизированный	80	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		124	7.0	4.0		
Итого за Обед			20.9	17.8	188.3	968	20	2,4	7,2	1,6		
Итого за	а Обед 5-11 классы		20,9	17,8	188.3	968	29		283,6		8	
Итого за	того за день						29		283,6		8	
	A Paris				188,3	968	29	110,2	283,6	94,1	8	

Энерге-

Витамины (мг)

День: вторник

		Неделя: 1							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	вещеены (г)			тическая	Витамины (мг)	(мг)				
		Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe	
	3	4	5	6	7	8		10	11	40	
						-		10	1.1	12	
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4	
Тефтели рыбные с соусом	100	12.7	11.6	10.4	191.6	1.4		00.0			
Пюре картофельное	180		_		The second secon		-			1,9	
Напиток			0,0	_						1,6	
Фрукт							4,5	2,8	2,3	0,6	
		_	0.7			13	16	11	9	2,2	
витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
Хлеб ржано-пшеничный	40	1.2	0.4	64	30.4						
а Обед											
Итого за Обед 5-11 классы										9,9	
Итого за день						54	211,7	327.6	142.1	9,9	
и допо		30,6	25,7	138,2	877,3	54				9,9	
	2 5-11 классы Суп картофельный с бобовыми и мясом Тефтели рыбные с соусом Пюре картофельное Напиток Фрукт Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржано-пшеничный а Обед а Обед 5-11 классы	2 3 5-11 классы Суп картофельный с бобовыми и мясом Тефтели рыбные с соусом 100 Пюре картофельное 180 Напиток 200 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 60 витаминизированный Хлеб ржано-пшеничный 40 а Обед 3-11 классы	Тефтели рыбные с соусом 100 12,7 Поре картофельное 180 3,9 Напиток 200 0,1 Фрукт 100 0,4 Хлеб пшеничный 60 4,7 Витаминизированный Хлеб ржано-пшеничный 40 1,2 а Обед а Обед 5-11 классы 100 10,6 Торцин 100 10,6 обед 100 100 100 10,6 обед 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10	Тефтели рыбные с соусом 100 12,7 11,6 Поре картофельное 180 3,9 6,3 Напиток 200 0,1 Фрукт 100 0,4 Хлеб пшеничный 60 4,7 0,7 Витаминизированный Хлеб ржано-пшеничный 40 1,2 0,4 а Обед 3 0,6 25,7 а Обед 5-11 классы 100 0,4 В Жж	Тефтели рыбные с соусом 100 12,7 11,6 10,4 Поре картофельное 180 3,9 6,3 31,7 Напиток 200 0,1 26,8 Фрукт 100 0,4 11,3 Хлеб пшеничный 60 4,7 0,7 29 Витаминизированный Хлеб ржано-пшеничный 40 1,2 0,4 6,4 а Обед а Обед 5-11 классы 30,6 25,7 138,2 а день 30,6 25,7 138,2	Тефтели рыбные с соусом 100 12,7 11,6 10,4 191,6 Поре картофельное 180 3,9 6,3 31,7 191,4 Напиток 200 0,1 26,8 101,3 Фрукт 100 0,4 11,3 46 Хлеб пшеничный 60 4,7 0,7 29 141 Витаминизированный Хлеб ржано-пшеничный 40 1,2 0,4 6,4 30,4 а Обед 3 0,6 25,7 138,2 877,3 а день 30,6 25,7 138,2 877,3 а день 30,6 25,7 138,2 877,3	Тефтели рыбные с соусом 100 12,7 11,6 10,4 191,6 1,4 Поре картофельное 180 3,9 6,3 31,7 191,4 23,4 Напиток 200 0,1 26,8 101,3 3,3 Фрукт 100 0,4 11,3 46 13 Хлеб пшеничный 60 4,7 0,7 29 141 Витаминизированный Хлеб ржано-пшеничный 40 1,2 0,4 6,4 30,4 а Обед а Обед 5-11 классы 30,6 25,7 138,2 877,3 54 а день 30,6 25,7 138,2 877,3 54 а день	Трием пищи, наименование блюда порции Б Ж У ценность (ккал) С Са 2 3 4 5 6 7 8 9 Суп картофельный с бобовыми и мясом Тефтели рыбные с соусом 100 12,7 11,6 10,4 191,6 1,4 68,3 Поре картофельное 180 3,9 6,3 31,7 191,4 23,4 59,9 Напиток 200 0,1 26,8 101,3 3,3 4,5 Фрукт 100 0,4 11,3 46 13 16 Хлеб пшеничный 60 4,7 0,7 29 141 13,8 Хлеб ржано-пшеничный 40 1,2 0,4 6,4 30,4 2,4 30,6 25,7 138,2 877,3 54 211,7 а день 30,6 25,7 138,2 877,3 54 211,7 а день 30,6 25,7 138,2 877,3 54 211,7 а день	Прием пищи, наименование блюда Б Ж У Ценность (ккал) С Са Р 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Суп картофельный с бобовыми и мясом Тефтели рыбные с соусом 100 12,7 11,6 10,4 191,6 1,4 68,3 39,2 Поре картофельное 180 3,9 6,3 31,7 191,4 23,4 59,9 116,3 на питок 200 0,1 26,8 101,3 3,3 4,5 2,8 Туркт 100 0,4 11,3 46 13 16 11 13 Карукт 100 0,4 11,3 46 13 16 11 13 Карукт 100 0,4 11,3 46 13 16 11 13,8 52,2 Кароб ржано-пшеничный 40 1,2 0,4 6,4 30,4 2,4 7,2 а Обед а Обед 30,6 25,7 138,2 877,3 54 211,7 327,6 а день 30,6 25,7 138,2 877,3 54 211,7 327,6 а день 30,6 25,7 138,2 877,3 54 211,7 327,6 а день	Трием пищи, наименование блюда порции Б Ж у ценность (ккал) С Са Р Мд 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Сул картофельный с бобовыми и мясом Пор 12,7 11,6 10,4 191,6 1,4 68,3 39,2 30,7 Поре картофельное 180 3,9 6,3 31,7 191,4 23,4 59,9 116,3 41,3 46 13 16 11 9 на питок 200 0,1 26,8 101,3 3,3 4,5 2,8 2,3 Дулеб пшеничный 60 4,7 0,7 29 141 13,8 52,2 19,8 Витаминизированный Хлеб ржано-пшеничный 40 1,2 0,4 6,4 30,4 2 11,7 327,6 142,1 адень 30,6 25,7 138,2 877,3 54 211,7 327,6 142,1 адень 30,6 25,7 138,2 877,3 54 211,7 327,6 142,1 адень	

День: среда

		He	еделя:	: 1								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Тищев ществ		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные веществ (мг)				
		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe	
7	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	
	5-11 классы								1 10	11	12	
Обед												
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8.4	13.7	142,8	19.4	EAA	1040	1 00 4		
444,04	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	16,2	11,3	_	222,2	13,4	54,1 25	64,9 187,3	32,4 93,1	1,5 1,7	
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		-				
	Напиток	200	0.1	0,0	26,8	101.3	2.0	21,1	54,4	11,7	0,9	
	Фрукт	100	0,4		11,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный	60	4.7	0.7		46	13	16	11	9	2,2	
	витаминизированный	00	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		_			- 11	
Итого з	а Обед		32.7	26,5				2,4	7,2	1,6		
Итого з	а Обед 5-11 классы		32,7		135,1	933,7	35,7			169,9	8,2	
Итого з				26,5	135,1	933,7	35,7	136,9	379,6	169,9	8,2	
	- m-11-		32,7	26,5	135,1	933,7	35,7			169 9		

День: четверг

Неделя: 1

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		ищевы цества	000000	Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
рец.			Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обел	5-11 классы	<u> </u>							_			
Обед						107.0	11,8	36,9	87,6	27,8	1,5	
	Рассольник "Ленинградский" со	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,0	_	8000000	·	<u>.</u>	
	сметаной и мясом	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6		2	
23,02	Курица запеченная			7.1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Напиток	200	0,1			46	13	16	11	9	2,2	
	Фрукт	100	0,4		11,3		-10	13,8	52,2	19,8	1,2	
899,03	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	29	141	*	10,0				
	витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	42,6	42,9	142,5	1099,2	28		604,4			
Итого	за Обед		42,6	42,9	142,5	1099,2	28	164,1	604,4	162,4	13,	
Итого	Итого за Обед 5-11 классы				142,5	1099,2	28	164,1	604,4	162,4	13,	
Итого	за день		42,6	42,9		1033,2						
				пятни	ца							
		He	еделя:	1				0.4	20001111	10 00111	COTI	

	No.			ищевы ищевы	70 20 11 1	Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	C	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед	5-11 классы											
Обед		05040	46	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6	
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6		52,3	507,6	2,2	33,1	179,5	26,2	2	
28.11	Паста Болоньез	250	16,2	27,3			3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	13	16	11	9	2,2	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	29	141		13,0	52,2	10,0	.,_	
	витаминизированный		4.0	0.4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
52.12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4			32,4	105	311,1	90,7	7,6	
Итого за Обед					143,6	942,1	32,4	105	311,1	90,7	7,6	
Итого за Обед 5-11 классы			27,2		143,6	942,1		105	311.1		7,6	
Итого за день				31,9	143,6	942,1	32,4	105	1011,1	55,7	.,0	

День: понедельник

Неделя: 2 Минеральные вещества Энерге-Пищевые Витамины (мг) (ML) тическая вещества (г) Macca Nο Прием пищи, наименование блюда Fe ценность Mg Ca С порции У Ж рец. Б (ккал) 12 9 10 11 8 6 5 4 2 3 Обед 5-11 классы 1,3 Обед 74 24,6 26 12,3 141,3 4,3 4,1 23,3 250/10 139,07 Суп с макаронными изделиями и 132,6 19,8 1,5 17,3 мясом 3,2 324,7 3,7 11,5 29,4 100 1,3 401,96 Гуляш из мяса 15,2 25,3 62,3 251,1 48,8 5,6 180 4,5 466,96 Рис припущенный 2,3 0,6 2,8 4,5 3,3 26,8 101,3 0,1 200 2,2 Напиток 16 11 9 13 46 100 0,4 11,3 52,2 19,8 1,2 Фрукт 13,8 29 141 0,7 4,7 60 899,03 Хлеб пшеничный витаминизированный 7,2 1,6 2,4 6.4 30,4 1,2 0.4 40 52,12 Хлеб ржано-пшеничный 342 92,2 8,1 105,3 31,7 1035,7 26,7 40,2 149,2 Итого за Обед 342 92,2 8,1 105,3 31,7 26,7 40,2 149,2 1035,7 Итого за Обед 5-11 классы 342 92,2 8,1 105,3 31,7 1035,7 26,7 40,2 149,2 Итого за день

День: вторник

Nº	Прием пищи, наименование блюда	He, Macca	еделя: 2 Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe	
-1	2	3	4		6	7	8	9	10	11	12	
Обед	5-11 классы											
Обед				0.4	42.7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5	
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10		8,4	13,7	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2	
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	13	16	11	9	2,2	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	13,8	52.2	19,8	1,2	
899,03	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	29	141		13,6	52,2	15,0	.,_	
	витаминизированный	10	40	0.4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4		901,6	37,9	157.9	383,9	148,1	7,7	
Итого за Обед			30,3	24,6	137,1		37,9	157.9	383,9	148,1	7,7	
Итого за Обед 5-11 классы				24,6	137,1	901,6	57,9	1.01,0	1224			

Итого	за день				3 137,1	901,6	37,9	157,9	383,9	9 148,	1 7,7
				: сред	а						
		H	Іеделя								
			1	Пище	зые	Энерге-	Purrous (see)	Мин	еральн	ные вег	цества
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	В	ещест	за (г)	тическая	Витамины (мг)			(мг)	
рец.	I manufacture of the day	порции	Б	ж	У	ценность	С		7	T	Τ_
				//\	,	(ккал)	C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	д 5-11 классы										
Обе											- 100000
129,1	Рассольник "Ленинградский" со	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8	36,9	87,6	27,8	1,5
	сметаной и мясом				4				,-	,-	',"
54,08		100	5,7	7	42,8	257	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3		
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
899,03	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	29	141		13.8	52,2		1.2
	витаминизированный					1//		10,0	02,2	10,0	',2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.2	0,4	6.4	30,4		2,4	7,2	1,6	-
Итого	за Обед		20,4				51.9			123,4	8,5
Итого	за Обед 5-11 классы		20,4		167,4		51,9			123,4	
Итого:	за день		20,4		167,4		51,9				
				: четве		354,0	51,9	155,8	351,2	123,4	8,5
		H	еделя		Α,						
	77	<u>```</u>		. <u>-</u> Пищев	LIE .	Энерге-		I Maria			
Nº	TOTAL PROPERTY AND A STATE OF THE STATE OF T	Macca	1	ществ		тическая	Витамины (мг)	ININHE		ые веп	цества
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Bel	Т	1				(/	иг)	
1		порции	Б	Ж	У	ценность	С	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	-	(ккал)				_	
	5-11 классы		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед	(Tribiacosi			-							
	Щи со сметаной и мясом	0504040		1 0 1	1 40 4	/22.2					
1,21	Азу из мяса	250/10/10		8,4	10,1	128,9	34,3	58,4	63,1	23,6	1,3
463.06	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,6	31,4	3,3	341,7	2,4	27,4	137,3	23,5	1,8
405,90	Напиток	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
		200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
900.03	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
099,03	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
50.40	витаминизированный										
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
	за Обед		30,9	48	136,4	1075,9	52,9	183,6	491,7	153	13,1
итого з	ва Обед 5-11 классы		30,9	48	136,4	1075,9	52,9	183,6		153	13,1
итого з	а день		30,9	48	136,4	1075,9	52,9	183,6		153	13,1
			День:	пятни	ца				15.11.		.0,1
		He	деля:							30	
				Іищевь	ie	Энерге-	D	Мине	зальнь	е веще	ества
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	веі	щества	a (r)	тическая	Витамины (мг)		(м		
рец.	присм пищи, наименование олюда	порции	_	216		ценность				''	
		er (8)	Б	Ж	У	(ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	5-11 классы									1.1	12
Обед				5							
138,07	Суп картофельный с бобовыми и	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	160	00 0 1	27.4	2.4
	мясом		. , -	2,5	,5	,,,,,,	10	46,9	98,9	37,4	2,4
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" с курицей	225	20,1	19,9	27,5	363,2	22		205.0	00.7	0.0
	Напиток	200	0,1	. 5,5	26,8	101,3			265,3	63,7	3,2
	Фрукт	100	0,4		11,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
399.03	Хлеб пшеничный	60	4,7	0.7	29	46	13	16	11	9	2,2
	витаминизированный	30	7,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
52.12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0.4	6.4	20.4		+			
ТОГО 32	а Обед	40	34	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
	а Обед 5-11 классы		_		123,5	857,5	51,2	142,6			
того за			34		123,5	857,5	51,2	142,6			
	сего средняя		34		123,5	857,5	51,2	142,6			
	оого оредпии		29,6	30,8	146,1	962.6	40.5	147 3	391 2	131	0.4

962,6

29,6 30,8 146,1

40,5

142,6 437,3 133,8 9,6 142,6 437,3 133,8 9,6 147,3 391,2 131 9,4